



KÜRBIS - SUPPE

BSS-BM ART

30 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

100 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch, Low Carb | Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiss: 2 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Kürbissuppe

- 600 g Kürbis (ca. 1 Oranger Knirps)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rüebli
- 1 Kartoffel
- 1 Liter Gemüsebouillon**
- Rapsöl**
- Salz und Pfeffer**
- Rahm** (von einem Gutsch bis zu viiiel – jenach gewünschter Cremigkeit)
- 1 Glas Kürbiskerne
- 1 EL Kürbiskernöl**

** nicht im Suppenkörbli enthalten

UND SO WIRD'S GEMACHT

Kürbissuppe

Kürbis halbieren und entkernen - der Orange Knirps muss nicht geschält werden. Es müssen höchstens Hagelnarben abgeschnitten werden. Rüebli und Kartoffel in kleine Würfel schneiden.

Anschließend Zwiebel und Knoblauch schälen und schneiden und in Rapsöl andünsten. Dann das Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Mit Bouillon und Wasser aufgiessen und mindestens 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss den Rahm begeben. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann nach Belieben mit einigen Tropfen Kürbiskernöl und Kürbiskernen dekorieren.

An Guata!

Wir bedanken uns für die gute Zusammenarbeit im zu Ende gehenden Jahr und freuen uns, die anstehenden Herausforderungen mit unseren Auftraggebern, Partnern und Planern anzugehen.

Es bleibt spannend.

... frohe und erholsame Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr ...

Stefan und Natalie Stocker mit dem gesamten BSS-Team

Marco Bünter – Dominic Gurt – Glenn Bingham – Saskia Kälin – Kreshnik Gojani – Marita Gurt – Eveline Tanner

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS



AN GUATA WÜNSCHT ...

B-SS Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch